



～大切なあなたとご家族と

健康のための情報誌～ No. 8

青空が高く澄んできましたね。猛暑だった夏も過ぎ、温かい飲み物がおいしく感じられる季節になりました。食欲の秋ですが、皆様はどのようなお食事を楽しんでいらっしゃいますか？

夏の疲れも残っていると思います。また、朝晩と日中の気温差で体調を崩しやすい時期です。栄養のバランスの良い食事や良い睡眠を心がけていきたいものですね。

院長

★ 皆様ご存知の ウォーターマッサージベッド治療！

古代ヨーロッパに発祥する「マッサージ」や中国に始まる「按摩」、日本の「指圧」などの手技療法は、古来より疲労回復や慢性疾患等に有効な治療法として受け継がれてきました。その手法は現代社会においても、慢性疾患はもちろん、ストレスによる疲労回復などに民間療法として知られています。ウォーターベッドタイプならではの浮遊感に抱かれながら、「水」の流体特性を応用し、「手技療法」と同様の力強く・心地よい刺激をつくりだします。



【ウォーターベッド治療の特徴】

- 体型を選ばない
- 手もみのような心地よい刺激
- 圧迫感がない
- 全身をまんべんなくマッサージ可能
- リラクゼーション効果がある
- 腰の曲がっているご高齢の方も利用可能

【ウォーターベッドの効果・効能】

- ストレス解消
- 血液循環の向上
- リハビリテーションの応用
- 筋肉疲労物質の除去
- 心と体のリラクゼーション
- 末梢の血行促進



「さする」「こねる」「もむ」「おす」「たたく」「なでる」「のばす」の7種類のマッサージパターンを採用。ノズルの移動スピードを調節する「可変速ノズル制御機能」により、きめ細かなマッサージを再現し、多彩な「手技療法」を可能にしています。ローラーによるマッサージでなく、心地よい圧力での水圧マッサージで筋肉の凝りや痛みをやわらげます。腰が曲がったり、痩せたお年寄りにも痛みのない心地よいマッサージ効果があります。

●特集～良い睡眠とれてますか!?!～

(生まれ変わったようなスッキリ感を味わえる方法)

「朝起きて目覚めが悪くて 何だかあまり寝た気がしない。」

「疲れがとれない。」等 多くの方が悩んでいます。質の良い睡眠をとることは、日々の生活はもちろん、健康にとっても大切なことです。

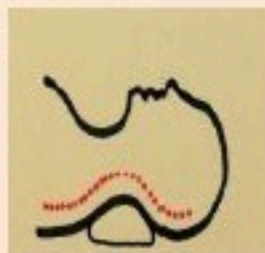
今回は、ご自分でご家族で簡単にできる「質の良い睡眠」を手に入れる具体策をお話しましょう。

睡眠が必要な理由

- ① 睡眠は、起きている時に脳内で作られた毒素を取り除いてくれます。
- ② 睡眠は、日常で溜まっていくストレスを取り除く効果があります。

寝る環境を整えるコツ

- ① 布団は硬いものを選びます。
- ② 後頭部が下がりあごが上になるような枕を選びます。
- ③ 寝室を真っ暗にします。



寝る前の時間を大切にして睡眠の質を上げるコツ

- ① 12時までに寝ることで体のリズムを整えます。
- ② 鼻呼吸にして、新鮮な酸素を取り入れます。
- ③ ストレッチで血行を良くしてリラックスして眠りにつきます。

不眠症改善に効くツボ

ツボを理解しておくことで、あなたの眠れない夜をいち早く解消しましょう。

左右の耳を結ぶ線と顔の中心線が交わる頭頂部のほぼ中央にあるツボ

そこに左右の中指を重ねるように当て、頭を手のひらで包むようにしながら、中指に圧力を加えます。ズーンと頭の中に心地よい響きがありますので、その感覚を楽しみながら、1分間ほど押し続けてください。

ツボの位置

百会
(ひゃくえ)

安眠
(あんみん)



失眠
(しつみん)



足の裏のかかとの中央線と、内くるぶしと外くるぶしを結んだ線の交点にあるツボ

かかとの裏にあるため、指で押しても感覚が鈍いので、ボールペンの先などで押ししたり、足の裏でゴルフボールをゴロゴロ転がして刺激してもいい。布団に入るちょっと前、テレビなどを見ながら刺激してあげると、よりリラックスした状態になりますのでオススメです。

耳の後ろにある下に向かって尖っている骨から下におよそ指の幅1本分のところにあるツボ

頭の後ろから反対側の手をまわし、中指で「安眠」を押さえます。首を手のひらで包むように圧力を加えます。中指で「安眠」をしっかり固定して、頭を左右にゆっくり動かしてツボの感覚を楽しみましょう。左右の「安眠」を交互に刺激します。

*他の方法としては



★ホットミルクは、体を温めるので飲みましょう。

牛乳が苦手ならば、チーズやヨーグルトなどの乳製品でも代用できます。

★おなかに手を置き、ゆっくり、おなかをふくらませるようにして鼻から息を吸い込み、口から吐き出します。とにかく、ゆっくり行うのがポイント。20回位で寝てしまいます。
お試しください。

旦谷整骨院

☎ 0475-26-0815

午前 8:30 ~ 12:00

午後 2:30 ~ 7:00